

SICARICERANDA

015



**CONTRO OGNI CARCERE
GIORNO DOPO GIORNO**

calendario 2015

gennaio

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

febbraio

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

marzo

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30

aprile

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
			5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

maggio

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

giugno

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
			5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

luglio

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
			5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

agosto

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
						31

settembre

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
			5	6		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ottobre

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

novembre

L	M	M	G	V	S	D
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
						30

dicembre

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
			5	6		
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

calendario 2016

gennaio

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

febbraio

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

marzo

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

aprile

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

maggio

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

giugno

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
			5			
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

luglio

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

agosto

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

settembre

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
			4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ottobre

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

novembre

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

dicembre

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
			4			
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	





GENNAIO

30

venerdi

31

sabato

FEBBRAIO

1

domenica

FEBBRAIO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

6

venerdi

7

sabato

8

domenica

FEBBRAIO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

13

venerdi

14

sabato

15

domenica

carnevale

FEBBRAIO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

20

venerdi

21

sabato

22

domenica

FEBBRAIO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

FEBBRAIO

27

venerdi

28

sabato

MARZO

1

domenica

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2

lunedì

3

martedì

4

mercoledì

5

giovedì



6

venerdi

7

sabato

8

domenica

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

13



venerdi

14

sabato

15

domenica

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

27



venerdi

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing on the right side of the page.

28

sabato

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing on the right side of the page.

29

domenica

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing on the right side of the page.

MARZO						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APRILE

3

venerdi

4

sabato

○

APRILE

5

domenica

APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

APRILE

10

venerdi

11

sabato

APRILE

12

domenica



APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

APRILE

17

venerdi

18

sabato

●

APRILE

19

domenica

APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

APRILE

24

venerdi

25

sabato

APRILE

26

domenica

APRILE						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

15

venerdi

16

sabato

17

domenica

MAGGIO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

22

venerdi

23

sabato

24

domenica

MAGGIO						
L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GIUGNO

5

venerdi

6

sabato

GIUGNO

7

domenica

GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12

venerdi

13

sabato

14

domenica

GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

GIUGNO

19

venerdi

20

sabato

GIUGNO

21

domenica

GIUGNO						
L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

GIUGNO

26

venerdi

27

sabato

GIUGNO

28

domenica

GIUGNO

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

GIUGNO

29

lunedì

30

martedì

LUGLIO

1

mercoledì

2

giovedì



LUGLIO

3

venerdi

4

sabato

LUGLIO

5

domenica

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUGLIO

10

venerdi

11

sabato

LUGLIO

12

domenica

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUGLIO

13

lunedì

14

martedì

LUGLIO

15

mercoledì

16

giovedì



LUGLIO

17

venerdi

18

sabato

LUGLIO

19

domenica

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LUGLIO

24



venerdi

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing notes on the right side of the page.

25

sabato

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing notes on the right side of the page.

LUGLIO

26

domenica

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing notes on the right side of the page.

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

31



venerdi

LUGLIO						
L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



AGOSTO

7



venerdi

8

sabato

AGOSTO

9

domenica

AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

14



venerdi

15

sabato

AGOSTO

16

domenica

AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

21

venerdi

22

sabato

AGOSTO

23

domenica

AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

28

venerdi

29

sabato

○

AGOSTO

30

domenica

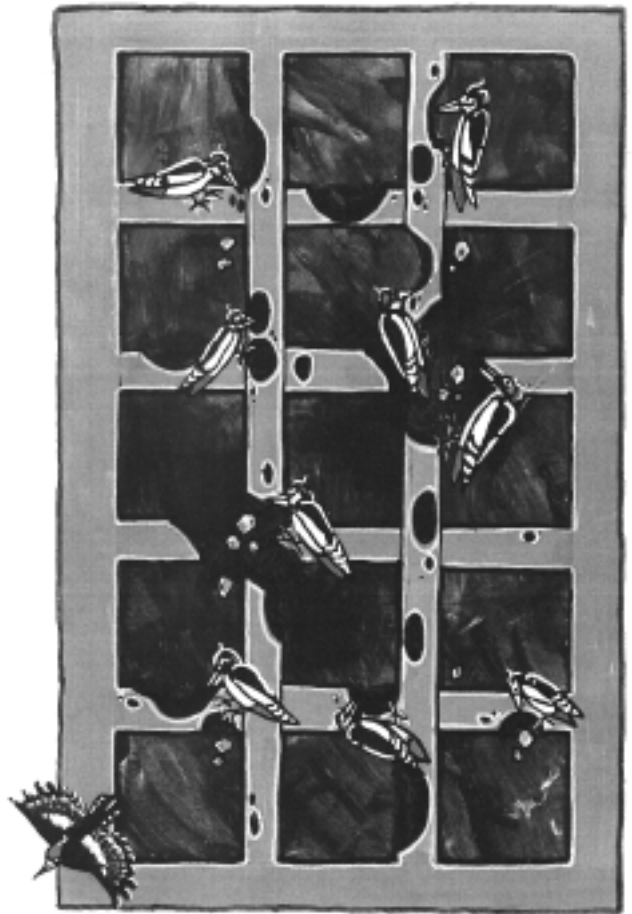
AGOSTO						
L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AGOSTO

31

lunedì

AGOSTO							
L	M	M	G	V	S	D	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							



4

venerdi

5

sabato

6

domenica

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

11

venerdi

12

sabato



13

domenica

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

18

venerdi

19

sabato

20

domenica

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

25

venerdi

26

sabato

27

domenica

SETTEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OTTOBRE

2

venerdi

3

sabato

OTTOBRE

4

domenica

OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OTTOBRE

9

venerdi

10

sabato

OTTOBRE

11

domenica

OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OTTOBRE

16

venerdi

17

sabato

OTTOBRE

18

domenica

OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OTTOBRE

23

venerdi

24

sabato

OTTOBRE

25

domenica

OTTOBRE						
L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OTTOBRE

30

venerdi

31

sabato

NOVEMBRE

1

domenica

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

6

venerdi

7

sabato

8

domenica

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

13

venerdi

14

sabato

15

domenica

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

20

venerdi

21

sabato

22

domenica

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

27

venerdi

28

sabato

29

domenica

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

30

lundi

NOVEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



4

venerdi

5

sabato

6

domenica

DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11



venerdi

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for notes on the right side of the page.

12

sabato

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for notes on the right side of the page.

13

domenica

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for notes on the right side of the page.

DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

18



venerdi

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing notes on the right side of the page.

19

sabato

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing notes on the right side of the page.

20

domenica

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing notes on the right side of the page.

DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

25



venerdi

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing notes on the right side of the page.

26

sabato

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing notes on the right side of the page.

27

domenica

Vertical stack of six grey rectangular boxes for notes.

Horizontal lines for writing notes on the right side of the page.

DICEMBRE						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

RICETTE EVASIVE

Ricette di facile preparazione pensate soprattutto per chi è prigioniera o prigioniero, riutilizzando parte del vitto fornito dall'Amministrazione Penitenziaria. L'asterisco * indica un ingrediente difficilmente reperibile in carcere.



Fusilli vedo nero

Ingredienti:

Fusilli 320 gr.

Fagiolini 100 gr.

Olive nere snocciolate 100 gr.

Vino bianco 1/2 bicchiere

Aglione 1 spicchio

Pomodorini ciliegini 10 pz.

Peperoncino q.b.

Olio d'oliva q.b.

Prezzemolo

Sale

Pepe

Pulite e lavate i fagiolini, quindi lessateli in acqua leggermente salata. Scolateli e tagliateli a pezzi da 2 centimetri.

Fate un pesto di olive, prezzemolo e il peperoncino, aggiungete un filo d'olio, in modo che gli ingredienti si amalgamino bene. Tagliate i pomodorini in quattro parti, aggiungete il pesto appena preparato e ancora un po' d'olio. Fate cuocere la pasta al dente in abbondante acqua salata, scolatela e trasferitela in una zuppiera insieme ai fagiolini, unite il condimento e amalgamate. Servitela calda o come insalata fredda.



Taglia'telle ste sbarre! con pomodoro zucchine e melanzane

Ingredienti:

Tagliatelle 750 gr.

Aglio 1 spicchio

Cipolla 1 grande gialla

Olio q.b.

Vino bianco 1 bicchiere

Pomodori 4 da sugo grandi

Zucchine 4 verdi

Melanzane 2 medie

Ricotta salata 200 gr. grattata a scaglie

Menta fresca*

Sbollentate i pomodori per 5 minuti in acqua bollente per togliere la pelle con facilità, se possibile fatelo al vapore (oppure potete usare dei pelati), se poi avete un passino eliminate i semi.

Frullate i pomodori, rosolate l'aglio e la cipolla e sfumate il vino bianco, aggiungete le melanzane tagliate a piccoli cubetti, dopo una decina di minuti aggiungete le zucchine tagliate a rondelle sottili, lasciate cuocere per altri 10 minuti e aggiungete il pomodoro, a fine cottura saltate le tagliatelle cotte al dente con il condimento e cospargete il piatto di ricotta salata (o se la volete vegan lievito) e tantissima tritata fina.



Vellutata apriti sesamo... Zucca, riso venere e funghi porcini

Ingredienti:

Aglio 2 spicchi

Cipolla 2 grandi

Zenzero a piacere

Olio q.b.

Vino bianco 1 bicchiere

Peperoncino q.b.

Sale

Pepe

Prezzemolo

Riso (preferibilmente la qualità Venere*) 250 gr.

Zucca 1 kg

Funghi 400 gr

Sesamo 50 gr.

La ricetta di ottobre, il mese delle zucche.

Lavate bene il riso e scolatelo, pulite la zucca, se è biologica grattate la pelle con una paglietta di metallo fino e tagliatela a pezzi senza sbucciarla, se non è biologica vi tocca sbucciarla... tritate la cipolla e fatela soffriggere con il peperoncino, sfumate il vino e aggiungete lo zenzero tritato e la zucca aggiustando di sale e pepe in cottura, sbollentate in acqua salata il riso e freddatelo a parte, saltate i funghi in padella con aglio e vino, salateli e pepateli, servite nel piatto fondo, a sinistra il riso, a destra la vellutata con una manciata di funghi e a decorare il prezzemolo tritato fine e il sesamo.

Bucatini scotta secondini

ai funghi, pomodori secchi e noci

Ingredienti:

Bucatini 400 gr.

30 gr. di funghi porcini secchi o 400 gr. di funghi freschi misti

Olio d'oliva q.b.

Vino bianco 1/2 bicchiere

Aglio 1 spicchio

Pomodori secchi 10 pz.

Prezzemolo

Sale

Pepe

Brodo vegetale q.b.

Se si usano funghi secchi, mettete a bagno in ciotole separate in acqua tiepida per rammollirli sia i funghi che i pomodori secchi, poi affettateli a strisce sottili. Se i funghi sono freschi, fateli a fettine.

Mettere in una padella l'olio, lo spicchio di aglio tritato fino e il peperoncino, rosolate leggermente e sfumate con il vino.

Aggiungere i funghi e i pomodori e portateli a cottura con un poco di brodo vegetale. Fate cuocere in abbondante acqua salata i bucatini, scolarli al dente e mantecate con i funghi, spolverate di pepe e prezzemolo tritato fino.

Minestra tagliaferro

Ingredienti:

Riso (preferibilmente la qualità Roma) 150 gr.

Spinaci 500 gr.

Brodo vegetale 1.0 litri

Aglio 1 spicchio

Peperoncino q.b.

Olio d'oliva q.b.

Vino bianco 1/2 bicchiere

Sale

Lievito alimentare in scaglie a piacere*

Lavate gli spinaci se sono freschi, tritateli grossolanamente, aggiungete all'olio lo spicchio di aglio tritato fino e il peperoncino e sfumate col vino. Abbassate il fuoco e aggiungete gli spinaci e coprite, appassiteli per un paio di minuti, aggiungete il brodo e quando bolle il riso, abbassate un po' la temperatura. A cottura ultimata unite il lievito a piacere.



Risotto ero al verde

Ingredienti:

Riso (preferibilmente la qualità Vialone Nano) 250 gr.

Zafferano 1 bustina

Piselli 300 gr.

Asparagi 200 gr.

Scalognò 4 pz.

Prezzemolo

Sale

Pepe

Brodo vegetale 1 Litro

Fare rosolare dolcemente lo scalognò tritato fino nell'olio, prima che il soffritto prenda colore aggiungete i piselli e le gli asparagi tagliate tocchetti, le punte le aggiungerete all'ultimo. Mescolate e lasciate insaporire alcuni secondi, aggiungete il riso fatto tostare per un minuto mescolando quindi bagnate con un pò di brodo, aggiungete lo zafferano e portatelo a cottura mescolando frequentemente, bagnando di tanto in tanto col brodo. Alcuni minuti prima di ritirare il riso aggiungete il prezzemolo e aggiustate di sale e olio.



Riso zucchine Salta muri

in crosta di patate

Ingredienti:

Riso Parboiled 250 gr.

Zucchine 750 gr.

Patate 500 gr.

Carote 100 gr.

Ceci 100 gr.

Cipolla 2 pz.

Olio d'oliva q.b.

Vino bianco 1/2 bicchiere

Latte di cocco 1 lattina*

Coriandolo*

Curry 2 cucchiaini*

Zucchero 1 cucchiaino

Sale

Brodo vegetale 1 Litro

Tagliate fina la cipolla, fatela soffriggere a fuoco basso, sfumate con il vino e aggiungete 2 cucchiaini di curry forte, versate il vino e una volta sfumato amalgamate il curry e aggiungete le zucchine tagliate a la julienne le carote a rondelle e i ceci, fate cuocere aggiungendo poco latte di cocco a formare una crema. Sbucciate le patate e fatele a cubetti, fatele lessare fino a quando si a iniziano ad ammorbidire, saltatele in padella e fate formare una bella crosta. A cottura ultimata unite tutto aggiungete il coriandolo tritato fino e aggiungete accanto il riso bianco cotto in brodo vegetale aromatizzato con il e cardamomo.

Bombetta turca

Ingredienti:

Pasta fillo 6 fogli a bombetta*
Lenticchie piccole 250 gr.
Pomodori pachino 500 gr.
Peperoncino 2 pz.
Aglio 1 spicchio
Alloro 4 foglie
Sedano 1 costa
Cipolla 1 pz.
Olio d'oliva q.b.

Tagliate fina la cipolla e fatela rosolare. Lavate e fate cuocere le lenticchie e aggiungetele al soffritto con il sedano e l'alloro, aggiungete l'acqua di cottura e coprite, fate cuocere fino a che le lenticchie siano morbide e compatte.

Fate saltare in padella l'aglio e il peperoncino, aggiungete i pomodori tagliati e fateli cuocere fino a farli asciugare.

Unite i pomodori alle lenticchie, stendete la pasta fillo (generalmente un quadrato) un foglio sull'altro a croce per 6 strati, mettete il ripieno al centro come fosse una polpetta e con le mani formate una palla tirando su i fogli e arrotolandoli come



una caramella. Spennellateli sul fondo di olio e mettete le bombette in forno per pochi minuti, giusto il tempo che la pasta fillo si indurisce.

Gnocchi di patate

Ingredienti:

Patate 1 kg
Farina tipo 00 300 g
Uova 1
Sale q.b.

La prima cosa da fare è preparare le patate: lavatele e, senza sbucciarle, mettetele in una pentola con dell'acqua salata e lasciatele bollire. Ancora calde, sbucciatele, schiacciatele e mettetele su un piano di lavoro ben infarinato.

Aggiungete un pizzico di sale, la farina e impastate il tutto fino ad ottenere un composto compatto ma allo stesso tempo soffice. A questo punto aggiungete un uovo e continuate ad impastare fino ad ottenere un impasto senza grumi e compatto.

Quindi, dividete l'impasto in tanti filoni dello spessore di 2-3 centimetri e iniziate a tagliare i vostri gnocchi riponendoli su una superficie o un vassoio infarinato. Per finire, praticate le caratteristiche rigature degli gnocchi facendo scivolare ogni gnocco sulla forchetta e schiacciando un pò, ma non troppo. Lasciate riposare i vostri gnocchi per 15 minuti, dopodichè fate- li cuocere in una pentola abbastanza grande con l'acqua salata e scolateli quando saliranno a galla.

Impiattate i vostri gnocchi con il condimento che più vi piace.

Melanzane in agrodolce

Ingredienti:

melanzane grandi 2
mezza cipolla rossa
pinoli o mandorle o uvetta 30 gr.
capperi 10 gr.
aceto balsamico o aceto di vino bianco 30 ml
zucchero 1 cucchiaino
basilico q.b.
olio q.b.
sale q.b.

Lavate le melanzane, eliminate le estremità e tagliatele a dadini. Versate in una padella abbondante olio extravergine di oliva e fate imbiondire la cipolla tritata finemente, poi aggiungete le melanzane e i capperi e se avete optato per l'uvetta anche quest'ultima, aggiustate di sale e fatele soffriggere mescolando di tanto in tanto.

In un padellino a parte tostate i pinoli o le mandorle senza condimento ed aggiungeteli nella padella qualche minuto prima di terminare la cottura delle melanzane. (oppure se avete scelto l'uvetta saltate a pié pari questo passaggio)

Versate nella padella anche l'aceto e lo zucchero, mescolate, fate caramellare qualche minuto, aggiungete anche delle foglie di basilico e terminate la cottura. Servite le melanzane in agrodolce tiepide o fredde come antipasto o contorno.

Pasta e salmone salta il muraglione

Ingredienti:

Penne rigate
Salmone in scatola al naturale (altrimenti tonno o maccarello)
Scalognone o cipolla dolce
Olio
Sale (nell'acqua della pasta)
Timo od origano
Pepe, se piace

Tritare finemente lo scalognone, soffriggerlo dolcemente nell'olio e aggiungere poi il salmone o altro pesce scolato della sua acqua di conservazione.

Insaporire alcuni istanti e poi aggiungere la pasta cotta al dente e farla saltare in padella. Alla fine il timo o l'origano.







dal 1999

autoproduzione di

Radio Onda Rossa

Via dei Volsci, 56 - 00185 Roma

Tel 06 491750 fax 06 4463616

scarceranda@ondarossa.info

www.ondarossa.info

c.c.p. 61804001

*Questa agenda è distribuita gratuitamente ai prigionieri/e
che ne facciano richiesta e segnalati/e a Radio Onda Rossa.*

...PERCHÉ DI CARCERE NON SI MUOIA PIÙ MA NEANCHE DI CARCERE SI VIVA

Copertina: Valerio Bindi/SCIATTO produzie

**Finita di stampare nel mese di novembre 2014 presso
De Vittoria s.r.l. - Via degli Aurunci 19 - Roma**